

## 2016 das Jahr der Achtsamkeit

*Achtsamkeit bedeutet, dass wir ganz  
bei unserem Tun verweilen,  
ohne uns ablenken zu lassen.  
(Dalai Lama)*



## Fit for Management - Lehrgang

# Save the date!

## Fit for Management-Lehrgang

**Wann: 6.-7. Oktober 2016 (Modul 1)**

**Wo: Liechtensteingasse 46a  
1090 Wien**

Intensivlehrgang 2016/2017

Vertiefen Sie Ihre Management Fähigkeiten innerhalb der 8-tägigen, 4moduligen, kompakten Weiterbildung in systemischem Management und Business NLP!

„Wenn du tust,  
was du immer getan hast,  
wirst du bekommen,  
was du immer bekommen hast.  
Wenn du das, was du möchtest,  
nicht bekommst,  
tu einfach etwas anderes!“  
(Richard Bandler)



# Inhalt

2 | 2016

- 4 2016 Das Jahr der Achtsamkeit
- 9 Ist Achtsamkeit ein lukratives Business?
- 10 Bedeutung von Achtsamkeit
- 12 Für wen ist Achtsamkeit wichtig?
- 15 Achtsamkeit in der Praxis
- 17 Ist Achtsames Marketing möglich?
- 19 Achtsamkeit im Betrieb
- 22 Trends 2016
- 24 Steckbrief Christina Kurta
- 25 Ab in den Sommer!
- 26 Kommende Veranstaltungen

# Das Jahr 2016 – Das Jahr der Achtsamkeit?

**...mehr Druck am Arbeitsplatz, mehr Arbeitslose, weniger Zeit im Alltag!**

In einer immer schneller werdenden Gesellschaft ist es schwer, den Fokus auf die "wirklich wichtigen Dinge" zu lenken. Seit einiger Zeit begleitet uns dieses Thema bereits. Durch unterschiedliche Umstände bekommt es jetzt zusehends an Bedeutung. In diesem Jahr rückt das Thema "Achtsamkeit" verstärkt in den Vordergrund.

Dieser seltsam schüchterne, aber unglaublich mächtige Begriff hat eine beispiellose "Trend-Karriere" hinter sich. Wenn Sie „Mindfulness“ googeln, erhalten Sie 34 Millionen Treffer. Achtsamkeit hat es auf die Titelseiten großer Magazine geschafft. Mindfulness prangte auf dem Cover des Time Magazine, ganze Zeitschriften widmen sich dem Thema (Happinez, Flow), es gibt Mindful-Apps, -Buchreihen und -Studios, sowie den „Praxiskurs Achtsamkeit für Manager“.

Achtsamkeit ist auf dem besten Weg, den faden Begriff von Wellness abzulösen. Auch das in den letzten Jahren bis jetzt häufigverwendete Wort - "Nachhaltigkeit" wird wohl ersetzt werden.

Achtsamkeit ist Handlung – ein innerer Prozess mit vielen Konsequenzen, Bedingungen, und mit harten Ausgangslagen.

Zunächst wirkt das geradezu paradox: Wir leben in einer Welt, die derart mit Information, Meinungen, Erregung, Angst, Lärm, Gleichzeitigkeit, Krisen und Katastrophen überfüllt ist, dass das Vokabel „Achtsamkeit“ primär wie ein zynischer Treppenwitz klingt. Die Gesellschaft, so scheint es, hysterisiert sich täglich. Die Angst scheint immer mehr Diskurse zu beherrschen. Und genau das ist der Grund dafür dass „Achtsamkeit“ an Bedeutung gewinnt. Die Welt hat sich auf eine seltsame Weise entzündet. Nicht so sehr, weil es „immer mehr“ Kriege und Konflikte gibt. Sondern vielmehr weil unsere Wahrnehmung sich verändert hat.

Wir sind auf einer gewissen Wahrnehmungsebene empfindlicher geworden. Das Internet zerstört – oder überreizt – unseren Sinn für Nah und Fern, für Bindung und Ent-Bindung, für das Wichtige und das Verrückte. Unsere informellen Kapazitäten werden überfordert. Was eine „Meldung“ ist und was nicht, das entscheiden inzwischen Klickraten. Die Medien, mit ihrem Hang zu Skandal, Übertreibung, Negativität und Alarmismus, versetzen uns in eine ständige Panikbereitschaft. Wir werden Opfer von Gefühlen mit ansteckender Wirkung.



Überfordert werden wir auch kommunikativ. Menschen sind von der Evolution dazu geprägt, in überschaubaren „bands“ zu leben, in Stämmen mit maximal 80 Mitgliedern. In einer solchen sozialen Größe können wir authentisch kommunizieren, stabile und verbindende Beziehungen aufbauen. Die Globalisierung, die Konnektivität aller Lebens- und Wirtschaftsbeziehungen scheint unser Beziehungsgefüge ständig zu zerreißen. Wer tausend Freunde auf Facebook hat, ist in Wirklichkeit bitter allein. Wer in jeder Sekunde

ununterbrochen kommuniziert, kann sich irgendwann selbst nicht mehr spüren. Menschen sind Bindungswesen. Die technische Zivilisation gaukelt uns jedoch ständig vor, wir könnten Bindung durch Technologie ersetzen. Der amerikanische Internet Kritiker Evgeny Morozov schrieb kürzlich in einem Kommentar, dass die gloriose Vision von Schrittzählern, Pulsmessern und Pflegerobotern, die heute auf jedem Zukunftskongress vorgestellt werden, nur eine Art der Abschiebung sind.

Wir wollen uns von Alten und Kranken distanzieren, deshalb gaukeln wir uns vor, Pflegearbeit robotronisch delegieren zu können. Wir wollen unseren Körper technisch kontrollieren deshalb glauben wir, ständig seine „Daten“ messen zu müssen.

Achtsamkeit heißt: In einer überfüllten, überreizten, überkomplexen Welt müssen wir lernen, uns auf neue Weise auf uns selbst zu besinnen. Uns vergewissern, um leben zu können. Und gleichzeitig birgt der Begriff der Achtsamkeit die tiefere Erkenntnis, dass die Welt gar nicht wirklich überfüllt, überreizt, überkomplex ist.

Wir erkennen, dass wir die Welt durch unser Mindset selbst konstruieren. Wir machen die diversen Hysterien durch unsere Aufmerksamkeiten erst stark! An diesem Punkt wird Achtsamkeit zu einem Freiheitsbegriff – und genau das macht seine Sprengkraft aus. Ist Achtsamkeit der Gegentrend zur Individualisierung?

Im Gegenteil: Es ist die Realisierung von Individualität im Zeitalter der Übernervosität. Achtsamkeit ist die Kulturtechnik der reifen Individualität in einer konnektiven Welt. Gewissermaßen ein Upgrading unserer mentalen Software. Der Begriff ist ohne das Wort Selbst-Wirksamkeit nicht zu verstehen. Achtsamkeit schaut nach innen, ohne das Außen zu vernachlässigen. Nein, wir müssen nicht alles glauben, was uns jeden Tag, jede Minute um die Ohren fliegt. Wir sind verbunden, aber nicht unbedingt abhängig. Wir sind verantwortlich, aber nicht schuldig. Achtsamkeit will heraus aus dem ewigen Müssen-Müssen. Wir können lernen, die eigenen Schwächen zu verstehen und zu bejahen. Scheitern zu lernen, aber auch aus dem Scheitern zu lernen. Ziele selbstbewusst zu setzen, anstatt immer nur einem „Ziel“ hinterherzujagen.

Natürlich hat Achtsamkeit etwas mit Spiritualität zu tun. Der Boom von Yoga-Techniken hat sicherlich den Boden bereitet: Meditation ist, in welcher Form auch immer, eine Grundtechnik der Achtsamkeit. Aber es geht nicht um jene „magische Spiritualität“, wie sie heute in jedem esoterischen Billigladen feilgeboten wird. Achtsamkeit entwickelt sich in den Schnittmengen von Kognitionspsychologie, Systemwissen und Spiritualität. Anders als im klassischen Buddhismus ist das Ziel nicht die Auflösung des Ich, sondern die Wiederentdeckung des Selbst.





## **Ist Achtsamkeit ein Geschäftsfeld und ein lukratives „Business“ für die Zukunft?**

So einfach ist es eben nicht. Die vielen Gurus, Berater, Trittbrettfahrer werden wohl ihr Geld verdienen. Aber das Achtsamkeits-Prinzip bedeutet für das Business gleichzeitig einen Paradigmenwechsel von fundamentalen Ausmaßen. Von der Personalabteilung,

die auf andere Weise mit Menschen umgehen muss, über die Frage, welche Rohstoffe für einen Produktionsprozess verwendet werden bis zum Mindset der Führung. Die erstaunlich anarchische Empathie, die in Deutschland angesichts der Flüchtlingswelle entstand, ist bereits Vorbote dessen, wie Achtsamkeit die Gesellschaft beeinflussen kann. Achtsame Menschen wissen, dass Krisen Impulse für Neues sind, dass Empathie uns gut tut. Achtsamkeit lehrt uns, in den Problemen die Lösungen zu sehen. Achtsame Menschen lernen, ihre Angst zu moderieren. Die Flüchtlingskrise wird am Ende unsere Kultur reifer machen. Flüchtlinge können eine Lösung sein – für eine selbstzufriedene und regressive Monokulturalität. ADHS-Kinder – die berühmten Zappelphilippe – sind womöglich nicht der Beweis für teuflische, neuronale Veränderungen im Hirn von Kindern, sondern schlichtweg Ansätze der Nichtangepasstheit an eine sitzende Schulwelt. Wenn wir das Zappeln nicht als Problem, sondern als Lösung sehen, wird ein ganz anderes Phänomen entstehen.

## **Die Bedeutung von Achtsamkeit**

Achtsam zu sein bedeutet, seine Aufmerksamkeit absichtsvoll auf Erfahrungen des gegenwärtigen Augenblicks zu richten – und zwar auf eine bestimmte, eine „achtsame“ Art und Weise. Es bedeutet, mit dem zu sein, was gerade ist. Achtsamkeit strebt nichts an. Sie sieht einfach was bereits da ist. Die Er-

fahrungen des gegenwärtigen Moments sind zum Beispiel Körperempfindungen, Geräusche, Gedanken, Gefühle oder Gerüche. Damit ist gemeint – das Wahrnehmen, dass sich mein Körper gerade jetzt, in diesem Augenblick und hier, in diesem Raum sich in einer bestimmten Haltung befindet

*...dass ich bewusst ein und ausatme*

*...dass Gedanken durch meinen Kopf ziehen*

*...dass bestimmte physische Empfindungen und auch Emotionen vorhanden sind.*

Wenn wir achtsam sind, versuchen wir, dies auf eine milde, neugierige Art zu tun – nicht zu bewerten, ob Körperempfindungen oder Geräusche gut oder schlecht sind, uns nicht zu verurteilen. Aber wir versuchen auch, nicht das bewerten auszuschalten – wir bemerken einfach, dass wir es tun, wenn wir es tun!

### **Für wen ist Achtsamkeit wichtig?**

Wir alle kennen Momente, in denen uns das Leben Aufgaben beschert, die uns herausfordern und uns oft überfordern. Hier kann Achtsamkeit für Menschen aller Altersgruppen eine Möglichkeit zur gezielten Intervention bieten. So lautet ein Zitat von dem Begründer der achtsamkeitsbasierten Stressreduktion (MBSR) Jon Kabat-Zinn: **“Ich beginne nicht erst, einen Fallschirm zu knüpfen, wenn ich dabei bin aus dem Flugzeug zu springen”**

Achtsamkeit dient vor allem der Prophylaxe, der Erarbeitung von wirksamen Strategien im Umgang mit bereits bestehenden Belastungszuständen und Erkrankungen sowie zur Rückfallprävention. Sie arbeitet vorbeugend und ist insbesondere für Personen gedacht die täglich eine große Verantwortung für Andere tragen und welche einer (starken) Belastung ausgesetzt sind (zB. Führungskräfte, ManagerInnen, Lehrende, Pflegepersonal, im Sozialbereich arbeitende Menschen ect.)

### **MBSR / MBCT /..**

MBSR und MBCT sind Programme, deren Anliegen es ist, die Fähigkeit zur Achtsamkeit gegenüber inneren und äußeren Erfahrungen zu fördern. Kernelemente sind sowohl formelle Übungen (Sitzmeditation, Body Scan, Achtsame Bewegungen, etc. )

### **MBSR - Mindfulness - Based Stress Reduction**

Hierbei geht es um eine Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion, die von Jon Kabat-Zinn entwickelt wurde. Es ist ein 8-wöchiges Trainingsprogramm zur Gesundheitsförderung. MBSR beruht auf der Praxis der Achtsamkeit - einer uralten Methode der buddhistischen Psychologie bzw. spirituellen Praxis. Das Trainingsprogramm findet sowohl im klinischen wie auch im nicht-klinischen Kontext Anwendung (zB.in Gesundheitszentren, Krankenhäusern, Schulen, Unternehmen, Ausbildung von Ärzten,...)

## **MBCT - Mindfulness-Based Cognitive Therapy**

Hier spricht man von einer Zusammenführung von Elementen der MBSR und Elementen der Kognitiven Verhaltenstherapie, welche von Mark Williams, Zindel Segal und John Teasdale zur Rückfallprophylaxe für Menschen mit wiederkehrenden Depressionen entwickelt wurde. Die Programme wurden außerdem für andere PatientInnengruppen wie zB. bei Essstörungen, chronischem Erschöpfungssyndrom und onkologischen Krankheitsbildern adaptiert.

## **Bodyscan**

Der Bodyscan ist eine überaus effektive und heilende Form der Meditation. Bei dieser Meditationstechnik wandert man mit dem Geist systematisch durch den Körper und bringt den verschiedenen Regionen des Körpers eine wohlwollende, offenherzige und interessierte Aufmerksamkeit entgegen.

## **Achtsamkeits Seminare**

Die dramatische Zunahme von Stress und Burnout in unserer modernen Arbeitswelt bedroht längst nicht mehr nur die Gesundheit und Lebensqualität des Einzelnen, sondern immer mehr auch die Leistungskraft unserer Wirtschaft. Studien weisen darauf hin, dass bereits 60% aller Krankenstandstage im Zusammenhang mit aus Stress entstandenen Erkrankungen stehen. Achtsam-

keitsseminare und MBSR- Kurse für Unternehmen beruhen auf den Grundsätzen des MBSR nach John Kabat-Zinn. In den Seminaren werden die Arbeitsgrundlagen für praktische, auf Achtsamkeit basierenden Lösungsansätzen im Berufsleben gelegt. Der physiologische und psychische Nutzen durch ein Achtsamkeits-Training wurde in den letzten 20 Jahren von der Wissenschaft gut erforscht und dokumentiert. Kursteilnehmer berichten, dass es ihnen nach dem Achtsamkeits-Training leichter fällt, mit belastenden Situationen im Alltag, wie z.B. mit schwierigen Gedanken und Emotionen, umzugehen. Vor allem aber fühlten sich die Teilnehmer nach einem Achtsamkeits-Training ausgeglichener und wieder stärker mit den Freuden des Lebens verbunden.



## Achtsamkeit in der Praxis

Auf der Suche nach Entspannung kommen Stressgeplagte kaum an Achtsamkeitsübungen vorbei. Achtsamkeit kann auf unterschiedliche Weise angewandt werden. Zum einen mit formellen Übungen zum anderen informell, also bei täglichen Handlungen. Jedes Handeln im Alltag kann bewusst und achtsam durchgeführt werden.

Das können beliebige Tätigkeiten sein. Auf diese Art kann jede unserer Aktivitäten zur Achtsamkeitsübung werden, indem wir uns auf den gegenwärtigen Moment voll und ganz einlassen, wirklich im Hier und Jetzt sind und uns der vielfältigen Vorgänge in unserem körperlichen, gedanklichen und emotionalen Erleben bewusst werden.

### **Eine Übung für die Praxis mit einer kurzen Anleitung:**

1. Wählen Sie eine Position für die Dauer der Übung, die Sie möglichst entspannt halten können. Nehmen Sie nun ihre alte Position bewusst wahr und verändern Sie diese daraufhin.
2. Ob Sie ihre Augen während der Übung offen oder geschlossen halten, ist ihrem persönlichem Bedürfnis überlassen.
3. Sie werden feststellen, dass während der Übung Gedanken oder Gefühle auftauchen, die Sie von Ihrem eigentlichen Fokus abbringen. Das

Bemerken, dass Sie nicht bei der Sache sind, ist bereits ein achtsamer Moment. Es gibt in der Übung kein bestimmtes Ziel zu erreichen, nichts was richtig oder falsch gemacht werden kann - wir kommen einfach vom "Tun" zum "Sein", ins Hier und Jetzt, von Moment zu Moment.

4. Lassen Sie sich nicht entmutigen, falls etwas nicht beim ersten Versuch „funktioniert“! Versuchen Sie, jegliche Vorstellungen davon, wie eine Übung „zu sein hat“, loszulassen. Jede der Übungen wird sich jedes Mal anders anfühlen, versuchen Sie jedoch trotzdem bewusst die Übung bis zum Ende durchzuführen - sie können sich selbst die Chance geben, neue und unerwartete Erfahrungen zu machen.

### **Achtsames Essen**

„Achtsam essen“ unterstützt uns darin, wieder selbstverständlich und unverkrampft zu speisen. Basierend auf der jahrtausendealten Praxis der Achtsamkeit, fundiert in einem wahren Verständnis unserer Neigungen und Vorlieben, geht es hier vor allem darum, der Weisheit unseres Körpers zu vertrauen. Achtsamkeit hat die Kraft, unser Ringen um eine gesunde Ernährung zu transformieren und unseren Sinn für Genuss, Dankbarkeit und Befriedigung neu zu beleben. Denn es sind die geschmackliche Vielfalt, die Gerüche und auch die Gefühle, die uns helfen können, bei der Nahrungsaufnahme wieder zu einem inneren Gleichgewicht zurückzufinden.



## **Achtsames Atmen**

Eine der wichtigsten Übungen, um mehr Achtsamkeit in das Leben zu bringen, aber auch um die Achtsamkeit erst zu lernen, ist die Konzentration auf den Atem. Genauso wie diverse Meditationstechniken und Meditationsschulen nutzt auch die Achtsamkeitslehre den Atem als Beobachtungsobjekt. Zunächst klingt es recht einfach, sich nur auf seinen Atem zu konzentrieren. Tatsächlich es eine große Herausforderung. Schafft man es aber, die Konzentration während einer Achtsamkeitsübung mit Atembeobachtung immer länger und intensiver beim Atem zu belassen, wird man auch im Alltag achtsamer und leidet weniger unter Stress.

## **Achtsames Marketing ist das möglich?**

Ist das Wort Achtsamkeit in der Marktforschung überhaupt möglich und wie kann man das Interesse seiner Kunden/ seiner User achtsam auf das gewünschte Produkt lenken? Wenn man den jetzigen Trend betrachtet, ist folgendes festzustellen. Der Kunde geht unaufmerksam und fast blind durch das Leben, Wertschätzung und Aufmerksamkeit sind Fremdwörter geworden. In einer "Klick - Gesellschaft" muss es erreicht werden, diese Aufmerksamkeit, dieses Bewusstsein für Produkte wieder zu schaffen und neu zu definieren. Es ist sehr wohl möglich, auch über das Internet, über Social Media, Bewusstsein und Achtsamkeit zu schaffen. Das Ziel eines Unternehmens muss es sein, diesen Trend für sich neu zu entdecken und diesen umzusetzen.



## **Achtsameres Leben im Jahr 2016**

Welche Trends empfinden wir derzeit als besonders wichtig? Welche fundamentalen Entwicklungen erwarten wir? Was sind die wichtigsten Themen für die kommenden Jahre? Trendforscher und Trendsetter haben uns ihre Prognose für das Leben im gerade begonnenen Jahr verraten. Ein neues Jahr hat gerade vor wenigen Monaten begonnen und schon liegen uns die neuesten Trends vor, es wird empfohlen wo wir unsere Essen kaufen sollen, welchen Sport wir dieses Jahr betreiben sollen, Tipps in der Liebe wie auch im Beruf werden uns nahegelegt. Neuer - besser - teurer?! NEIN!! dieses Jahr steht ganz klar - bewusster - gesünder und achtsamer im Vordergrund. Was also wird „demnächst“ wirklich wichtig? Und

wie kann man das überhaupt wissen? Wenn wir einen Begriff nennen müssten, der in den kommenden Jahren eine Schlüsselrolle spielen wird: Welchen würden wir wählen?

## **Achsamkeit im Betrieb / Unternehmen**

Im Arbeitsumfeld kann Achtsamkeit entscheidend dazu beitragen, ein positives und motivierendes Arbeitsklima zu schaffen. Achtsamkeit leistet einen aktiven Beitrag zur Reduzierung wie auch zur Prophylaxe von Krankheiten. Nun gut, dies hört sich ganz nett an, jedoch wie ist dies tatsächlich anwendbar? Beginnen wir mit der sozialen Kompetenz. Die soziale Kompetenz ist ein wesentlicher Faktor für jedes gut funktionierende Unternehmen. Indem wir unsere eigene soziale Kompetenz verbessern, gewinnen wir an Selbstsicherheit und schaffen es besser, unseren Platz im Leben einzunehmen. Hierzu gehören Selbstsicherheit, Wertschätzung sich selbst gegenüber, Gelassenheit und Abgrenzungsfähigkeit wie z.B. bewusst „Nein – Sagen“, Durchsetzungsfähigkeit wie auch Souveränität bei öffentlichen Auftritten. In Unternehmen und bei Privatpersonen zählt soziale Kompetenz zu den Schlüsseleigenschaften gesunder und erfolgreicher Personen. Soziale Kompetenz hilft, seine eigenen Wünsche und Bedürfnisse besser wahrzunehmen, diese ernst nehmen bzw. adäquat auszudrücken. Ob dies nun heißt, ein Team zu motivieren oder einen Kunden für ein Projekt zu gewinnen. Echte soziale Kompetenz basiert stets auf einer gesunden Wertschätzung der eigenen Person. Diese führt im Ide-

allfall dazu, in kritischen Situationen die richtige Entscheidung treffen zu können. Genau an dieser Stelle sollten Unternehmen ansetzen und in die Weiterbildung ihrer Mitarbeiter und Führungskräfte langfristig sinnvoll investieren. Zufriedene Mitarbeiter erzielen nachhaltige Erfolge, welche wiederum das Ziel eines Unternehmens sind. Erst dann, wenn ein Bewusstmachen dieser sozialen Kompetenzen vorhanden ist, ist man in der Lage sich selbst zu reflektieren.

Nehmen wir nun ein fast alltägliches Beispiel zur Hand: ein Mitarbeiter bekommt unzählige Kundenanfrage und denkt sich auf den ersten Blick, "das schaffe ich nie". Geht dieser jedoch mit Achtsamkeit und einer positiven Intention an seine Tätigkeit, schafft er in derselben Zeit dieselbe Arbeit – allerdings fehlerfreier und innerlich ruhiger. Tatsächlich findet Stress lediglich im Kopf bzw. in unserer eigenen Beurteilung der Dinge statt. Es ist von großer Bedeutung, Kundenanfragen achtsam zu bearbeiten, denn die Macht der Kunden ist in der heutigen online Welt sehr groß. Sie können ein Unternehmen durch schlechte Bewertungen abstrafen. Dazu kommt, dass es 6x so viel Aufwand ist, einen Neukunden zu gewinnen, als einen Bestandskunden zu halten. Und im Falle von Rückfragen oder Beschwerden kann ein guter Mitarbeiter zeigen, was in ihm steckt. Denn gerade ein unzufriedener Kunde, auf den lösungsorientiert und unkompliziert eingegangen wird, wird oft zu einem sehr treuen Bestandskunden





## Die besten Trends für ein schöneres Leben im Jahr 2016

Im Jahr 2016 wird sich ganz klar einiges im Bereich Ernährung, Gesundheit und im Bereich Wohnen verändern. Beginnen wir mit dem Bereich Ernährung: Veggie ist ganz klar ein Trend, der uns sicherlich noch längere Zeit begleiten wird. Was sich mit dem durchschlagenden Erfolg der pflanzenverliebten Küche schon angekündigte, wird 2016 laut der US-amerikanischen National Restaurant Association nur noch stärker. Frisch geerntete Bete, Fenchelknolle und Rosenkohl werden ganz selbstverständlich zu den Stars auf den Teller, ohne dass die Köche dick und fett "vegetarisch" darüberschreiben. Fleisch ist die neue Beilage und Gemüse ist nicht länger "das Essen, das von meinem Essen gegessen wird". Ein weiterer Trend ist sicher "Infinite Food". In der urbanen Alltagskultur wird künftig rund um die Uhr und überall gegessen. Statt

Frühstück, Mittag- und Abendessen zu uns zu nehmen, snacken wir uns durch den Tag. Der Trend heißt "Fast Good": blitzschnell, bio und raffiniert. Und bekleckert nicht den Laptop. Was ganz klar auffällt ist, dass 2016 ganz klar gesund gespeist wird. Weiters ist auch zu beobachten, dass sich im Bereich Raumgestaltung einiges verändern wird. Holz als Megatrend, neue Verarbeitungs- und Versiegelungstechniken machen Holz zu einer echten Alternative für Nassräume. Technisch und handwerklich verblüffend, aber Vorsicht: kann leicht in allzu nostalgischen Saunalook münden. Oder sieht einfach nicht mehr nach Holz aus. Ein weiteres Schlagwort wird darüberhinaus – "RoboHumanity" sein. Faith Popcorn und ihre Trendagentur BrainReserve prophezeien, dass wir uns 2016 an die Vermenschlichung von Maschinen und die Technologisierung des Menschen gewöhnen. So arbeiten Forscher der Universität Stanford an einem reiskorngroßen Hirnimplantat, das unsere Stimmung verbessern kann: Bye, bye Psychopharmaka. Und in Schweizer Laboren entwickeln Roboter Altruismus und Hinterlist.

Wer Fitnessstudios als sehr teure Folterkammern betrachtet, für den wird 2016 das Jahr. Laut einer weltweiten Trainerumfrage des American of Sports Medicine gehört "Body Weight Training", Sport ohne Geräte und mit dem eigenen Körpergewicht, zu den größten Fitnesstrends im neuen Jahr. Den Superbody 2016 erreicht man demnach mit "Good old Gymnastik": Liegestütze, Kniebeuge und Kerze.



**Steckbrief des "kreativen, lustigen und lebensfrohen Multitalents" bei trilog**

**Name:** Christina Kurta

**Geboren:** 1990

**arbeitet bei trilog** seit 2015

**Hobbies:** Musik hören, Konzerte besuchen, Yoga machen, kochen und backen, lange Frühstücken

**Bei trilog zu arbeiten bedeutet für mich ...**

... Abwechslung, Neues lernen und Verantwortung übernehmen.

**Pädagogik ist...**

... jeden Tag aufs Neue eine Herausforderung, die mir Freunde und Spaß bereitet.

**Achtsamkeit bedeutet für mich ...**

... bewusstes Leben und "bei sich zu bleiben."

**Der Kunde ist ...**

... König, dessen Wünsche mir ein Anliegen sind!

**Die größte Herausforderung in der Pädagogik ist...**

das bewusste Abgrenzen.

**Ein achtsames Unternehmen ist ...**

... ein Unternehmen, das bewußt arbeitet - in allen Bereichen.

**Der Sommer ...**

... ist für mich Erholung, Energie tanken, Spontanität, Sonne und Meer.



**Wir wünschen einen schönen Sommer**

## **Ab in den Sommer!**

**Wir machen Betriebsurlaub von 1.-15. August**

Wir wünschen Ihnen einen schönen und erholsamen Sommer 2016. Wir befinden uns im Zeitraum von 1.-15. August auf Betriebsurlaub. Wir sind für Sie wie gewohnt ab Dienstag, dem 16. August von 9:00-16:00 Uhr wieder erreichbar.

Genießen Sie den Sommer und alles Liebe  
Ihr trilog Team

Der große Reichtum des Lebens,  
das sind die kleinen Sonnenstrahlen,  
die jeden Tag auf unseren Weg fallen!

(Hans Christian Andersen)



## Fit for Management - Lehrgang

### Save the date!

#### Fit for Management-Lehrgang:

**Wann: 6.-7. Oktober 2016 (Modul 1)**

**Wo: Liechtensteingasse 46a  
1090 Wien**

#### Intensivlehrgang 2016/2017

Vertiefen Sie Ihre Management Fähigkeiten innerhalb der 8-tägigen, 4moduligen, kompakten Weiterbildung in systemischem Management und Business NLP!

„Wenn du tust,  
was du immer getan hast,  
wirst du bekommen,  
was du immer bekommen hast.  
Wenn du das, was du möchtest,  
nicht bekommst,  
tu einfach etwas anderes!“  
(Richard Bandler)



## Führen mit Hirn - 2 Tagesseminar

### Save the date! Seminar-Führen mit Hirn:

**Wann:** 9.-10. September 2016

**Wo:** Seminarhotel Retter  
Pöllauberg 88

Mitarbeiterführung hat viele Aspekte. Gerade In Zeiten schnellen Wandels sind Führungskräfte zusehends gefordert, Veränderungen im Unternehmen zu begleiten und zu unterstützen. Neueste Ergebnisse aus der Hirnforschung beleuchten den richtigen Umgang mit Gewohnheiten, erläutern die Dynamiken von Veränderungsprozessen und erhöhen die Bedeutung und Möglichkeiten von Mitarbeitermotivation. „Hirngerechtes“ Führen gewinnt immer mehr an Bedeutung.





trilog G. Riedl KG  
Kalvariengürtel 67 Top 9  
8020 Graz  
Tel.: +43(0)316 670 524  
E-Mail: [office@trilog.at](mailto:office@trilog.at)